

阿姜查的方法

森林寺院內觀法

前言

1. 這本小冊子的目的，在於介紹上座部佛法傳統所教的內觀禪修練習。雖然佛法的知識有助於澄清禪修所培養的個人了解，但是你並不須要熟習佛理後，才練習它。
2. 內觀禪修的目的不是創造一個信仰的體系，而是指導人們如何看清心性。由此每人可以獲得事物真實面貌的第一手資料，這種直接的體驗有其生命力，而不是依賴別人的意見或理論。由此也生起深度的寧靜感，這是來自個人親身所體認的東西，超越了懷疑。
3. 內觀禪修是在正道上佛陀能利益大眾的一個關鍵要素，而唯一的規範就是每人必須付諸實踐。因此，這冊子寫出一串的禪修練習以及實際建議如何運用它們。讀者最好能依據指導循序漸進，對每個指導做好一個後再往前進。
4. 「內觀禪修」這一術語是指內心的練習：經由持續的注意，發展出寂止(奢摩他)以及經由省察，發展出內觀(毗婆舍那)。為了持續的注意，傳統上一個基本的方法是注意於覺知身體；這是在坐著或行走時練習。本冊子先對此給予一些指導。
5. 當一個人安於禪修練習後，接著會自然地發生「省察」。會有安適感並且生起興趣，他開始觀察並且熟悉於正在禪修的心。這種觀察稱做「審察」，這是個人直接的觀照，只能經由方法來建議，在冊子的後段，對此提出一些觀念和指導。

一、持續的注意

(一)坐姿

1) 時間與地點

1. 當坐著時，可達成將心聚焦於身體。你須要找一段時間和一個地點使你寧靜並且免於干擾。
2. 一個安靜的房間，其內沒有很多東西使人分心，這樣最為理想，要有光的設備並且具有足夠空間，會有明亮清淨的效果；凌亂而暗的房間就只有反效果。時間也很重要，特別是大多數人的日子都安

排固定的日常工作。當你正有一些事必須做，或者當你處在時間的壓力時，禪修就沒有用。騰出一段時間，例如一早或工作完後的晚上，你能真正全心注意練習，這樣最好。開始時，一次約十五分鐘。在限定的時間及力氣內認真練習，並避免機械性做法。禪修的練習，若以誠意來檢查自己並使自己安詳，將自然而然地坐得久而好。

2) 覺知身體

1. 寂止的培養是依於平穩以及一種持恆安詳的精進。如果心不安頓，就沒有安詳。如果沒有實用感就會變成白日夢。為了培養適當的動靜結合，最有效的姿勢之一就是坐姿。

2. 採用使你背部挺直而沒有壓力的姿勢。可用簡單的直椅或用蓮花坐姿的一種。這些最初看來笨拙，但久了會穩而平衡，使心喜悅且身體不累。

3. 下巴略為內縮是有幫助的，但是頭不要往前傾，這會促成昏沈。手放腿上，雙掌向上，一隻輕放於另一隻之上，指尖輕輕接觸。悠閒地做，會得到好的平衡。

4. 現在，集合你的注意力，開始慢慢地往下注意整個身體。注意感受。鬆弛任何緊張，特別是在臉、頸、手。眼可合著或半開。

5. 檢查你心裡的感覺是如何，有所期待或緊張？略為鬆弛一下你的注意力。如此，內心將寧靜下來。你可能發現有些念頭生起：反省、幻想、記憶、或懷疑自己是否做得正確。不要跟隨或滿足於這些念頭，要多一點注意身體，這是停止妄念的一個有用的錨。

6. 你的禪修態度，要培養一種探討的精神。慢慢地做。例如，規律地移動你的注意力從頭頂往下遍及整個身體，注意不同的感受-例如，暖熱、脈動、麻木、敏感度-在每一個指頭的關節、手掌的濕氣、手腕的脈動。即使有的部位沒有特別的感受，例如，前臂、耳垂，也用注意力掃過它們。要注意即使這些缺乏感受的地方，仍然可以被心覺知到有某些東西。這種恆常而持續的檢查，叫做正念，這是內觀禪修的主要工具之一。

3) 正念於呼吸(入出息念)

1. 可以不用「掃描身體」，或可以先做完一段預備練習之後，注意於呼吸來培養正念。

2. 首先，當呼吸通過鼻孔、充滿胸腔及腹部時，跟隨你自然呼吸的感受。而後，試著保持你的注意力在一點：不是橫膈膜，就是在鼻孔附近更小的一個位置。呼吸具有鎮靜的性質，如果不強迫呼吸，

就會平穩而放鬆，直的姿勢有助於此。有時你的心會跑掉，但要耐心地移回到呼吸上。

3.並不須要發展專注到除了呼吸以外沒有其他東西的程度。這兒的目的是允許你注意到內心的運作，並帶來內心安詳清明，而不是出神的狀態。整個過程是集中注意力，注意呼吸、注意到妄念，而後重新建立注意，這個過程培養出正念、安忍和洞察的了解。

4. 如果你很浮躁、激動，只要放鬆。安詳地練習，傾聽內心的聲音-不需要相信它。

5. 如果你感到昏沈，那麼，多將注意力擺在你的身體與姿勢。若在此時加強注意或追求平靜，將使事情弄得更糟。

(二)行走與站立

1. 「正念於呼吸」這類禪修練習是採用坐姿。但是，常常也以行走來交換作為禪修的一種。當坐禪的寧靜效果使你滯鈍時，行禪除了給你不同的東西去注意，它也是強化練習的一個善巧方法。

2. 在一個開闊的地方，量約 25-30 步的距離(或兩棵樹中間的明確路徑)做為禪修的路徑。站在路徑的一端，並由身體的感受使心平靜。首先，站直，上臂自然下垂，雙手輕握於胸前或背後，將注意力置於身體的感受。

3. 眼睛看著前方三公尺處的地面，如此可免於分心。現在，輕柔地走，以從容而「正常」的步伐，走到路的終端停下來。在數個呼吸的期間內，站著注意身體。而後，轉身再走回原點。走時，覺知身體感受的一般流通，或者，將注意力仔細擺在腳上。對心的訓練是：不斷將注意力帶到腳觸到地面的感受、每一步伐的空間，以及停止與開始時的感覺。

4. 當然，心會起念頭。因此，培養耐性是很重要的，並且下決心再開始。調整步伐以配合當時的心態-當昏沈或糾纏的念頭強時步伐用力些，當浮躁或不耐煩時，步伐要穩定而輕柔。在路徑的終點停住，吸入並呼出氣息，放下任何浮躁、憂慮、平靜、喜樂、記憶、意見。內心的交談會自動停止片刻，或減弱。再開始走。如此，你連續使心清新並允許依它的步調安定下來。

5. 在受限的場地，調整所允許的路徑長度。或者，你可以在室內繞著走，每圈都要站著停一會兒。站時可以延長到掃描身體幾分鐘。

6. 行走的練習帶來能量與流動，因此，保持步伐穩定，並且只讓變化的現象流過內心。審察現象的流過，而不要期待內心將像坐著時那麼寧靜。很多次我們被妄念之流所佔據，走到路徑的終端，再重新開始。但這是很自然的，一個未訓練的心會捲入念頭和情緒之中。因此，不要沒有耐心，要學習如何放下並重新開始。安適感和寧靜就會生起，在自然而沒有壓力的情況下，允許內心變得開放與清明。

(三) 躺臥

1. 晚上臥下，側臥一邊，花幾分鐘來禪修。身體伸直，將一臂折起，用手支持頭部。

2. 將注意力掃遍整個身體，以鬆弛壓力。或者，將你的注意力放在呼吸上。不要想今天過去的事，也不要期待明天如何，以幾分鐘清靜的心，你將休息得很好。

(四) 培養慈心

1. 培養慈心是將內觀練習推到另一個視野。禪修中自然教導耐心、安忍，或者，至少示出這些品質的重要。你很希望培養出對自己和別人更友善與照顧的態度。在禪修中，你可以很實際地培養出慈心。

2. 將注意力集中於呼吸，用呼吸做工具來散佈慈心與善意。從你自己、你的身體開始。觀想呼吸像光一樣，或者將你的覺性想成溫暖的光線。輕輕地將你的注意力集中於胸口心臟附近。當你吸氣時，將安忍的慈悲導入你自己，也許這樣想：「願我安好」或「安詳」。當你呼氣時，將這念頭或覺性之光，由內心經過身心往外散佈，想著：「願別人安好」。

3. 如果你正處於負面心態，你就(想著)吸入安忍與原諒。觀想氣息具有一種治療的色彩，對自己有所幫助。呼出時，放出一切壓力、憂慮、負面心理，並且經過整個身心往外釋放，就像前述一樣。

4. 這個練習可用整座或其中一部分的時間來做，你要自己決定什麼才恰當。在禪坐開始時，禪修的寧靜效果配合慈心會很好，而長時間用這方式深入內心，也沒問題。

5. 永遠要從你所覺知的對象開始，不管它是多麼平凡或雜亂。將你的心平靜地擺在那上面，不管它是令人厭煩的，例如疼痛的膝，或者感覺自己不夠仁慈而有挫折感。要允許這些存在著，對他們安詳地練習。要認知懶惰、懷疑、罪惡的心理傾向，並且輕輕地放下他們。

6. 如果你首先全面接受你所不喜歡的東西現前，內心的安詳就能發展成一種對自己的深度慈悲。穩定地保持注意力，並以開放的心胸面對任何所經驗到的。但這並不表示認許負面的心態，而只是允許它們有個空間來去。

7. 用同樣的方式，對自己以外的世界生起善意。散佈慈心的一個簡單方式是按階段來進行。從自己開始，將慈心配合氣息的運動：「願我安好。」而後，想到這些你所喜愛和尊敬的人，願他們安好，一個個進行。接著移到好朋友們，而後是泛泛之交，「願他們都安好」。最後，內心想到這些你害怕、不喜歡的人，對他們繼續一直散佈你的慈心。

8. 這個禪修可以經由慈悲的波動而擴大到包含世上各種環境中所有的人們。

9. 慈悲來自善意的共同源流，並且擴展自己超越了單純的個人領域。如果你不再使事情永合己意、如果你能接受自己和別人的如實樣子，那麼，慈悲就會自然生起。慈悲是心的自然感應。

二、省察

(一)沒有選擇的覺知

1. 禪修也可以進一步沒有禪修的對象，而處在一種純粹審察的狀態，或「沒有選擇的覺知」。

2. 用前述的方法之一，使心寧靜下來後，將禪修對象(所緣)放在一旁。內心的影像與感受的流動，當它們生起時，觀察它們而不要捲入批評或稱讚。注意任何厭惡和著迷的心理，審察任何生起的懷疑、快樂、掉舉或寂靜的心。每當內心的清晰感消失時，或被過去的印象籠罩時，就回到注意禪修的對象(例如呼吸)。當穩定感又回復時，將這對象再放捨。

3. 這種「單純注意」的練習很適合於審察心理的過程。在觀察心內的特殊成份外，同時去注意「容器」(指心)的性質。關於心的內容，佛法特別指出如下三個簡單而基本的特性。

4. 首先，是「無常」--所有事物沒有終止地起滅，心的內容不停變動。心中的成員是愉悅或不愉悅，永不停止。

5. 還有持續而微細的不滿意感--「苦」。不愉悅的感受容易激起這種感受，但是當快樂的經驗消失後也會在內心生起拉力。因此，即使在最好的時辰，對內心所體驗的，仍有一種沒有終局的失落感。

6. 當熟悉這些不斷生滅的體驗與情緒後，就變得很清楚了：在它們之內沒有永恆的東西，因此，它們都不是真正屬於你的。而且，當心內的成員安靜下來，呈現出一顆光明空闊的心，於此找不到純粹的個人特性。這點不易了知，但實際並沒有「我」、沒有「我的」，這是「無我」的特性。

7. 在所有身心事物上，仔細檢查並注意這些特性。不管你的經驗是喜悅或難受，經由審察將在你的生命中帶來寧靜與平衡。

(二)審察你的練習

1. 整個禪修練習是為了建立起對事物如實的覺知。全心投入經驗中，你更清晰覺察自己內心的狀態，例如，在練習中是否太懶散或過分期待。用一點誠實的評估，可以明顯看出，禪修練習的品質不是決定於所用的練習方法，而是決定於你的投入。以這方式省察，你將對自己的個性與習性得到更深入的洞察。

2. 每當你禪修時，一些有用的重點要記在心裡。想想自己是否每次重新開始注意每一呼吸或步伐。如果你不以開放的心來練習，你將發現你重覆過去的觀點，或者，沒有意願從你的錯誤中學習。當你全力以赴，是否用功正確、平衡而沒有透支？你是否一直觸及內心正在實際發生的現象？或者，你正使用一個遲鈍、機械式的方法？至於專心，要好好檢查你是否放下那些無關的事物，或者，你讓自己徘徊在念頭與情緒之中？或者，你試著壓抑感覺而沒有認清它們並且善巧地對待它們？

3. 正確地專注是將心與腦統一起來。以這方式省察，促使你培養出善巧的前進。當然，省察將使你的禪修更上一層：它將使你清晰地了解你自己。

4. 記住，一直到你對禪修培養出善巧並感到安適之前，你最好用到禪修的對象，例如呼吸，作為覺知的焦點，也作為內心散亂難以掌控時的對治物。不管練習中有多少體驗，回到覺知呼吸或身體，一直是有所幫助的。培養這種能力，重新開始，可以導致穩定與安適。以平衡的練習，你對身心會有愈來愈多的體悟，並且知道如何以更多的自在與和諧來生活。這是內觀禪修的目的與結果。

(三)活在內觀中

1. 經由內觀禪修的練習，你將更清楚看到自己的心態，知道那些是好的，那些會製造麻煩。一個開放的心態將洞察不愉快的體驗，例如，了知內心對痛苦或疾病的反應方式。當你以這方式接近這些體驗，你經常可以解除對痛苦的壓力與抗拒，並且大幅度地舒緩。相反的，不耐煩的心情將有完全不同的結果：如果別人干擾你的禪修，你就對他們生氣；如果你的練習不如預期進步，你就失望；對沒意義的瑣事生起不快的情緒。禪修教導我們內心的安詳與否，主要是決定於是否能以省察與開放的心，來審視生活的種種事件。

2. 在禪修的寧靜中，觀察自己的意念與心態，你能檢查貪愛與痛苦的關聯。看清痛苦的原因：希求你所沒有的東西；排斥你所不喜歡的東西；不能保有你所要的東西。當這個痛苦和貪愛的主題是你自身時，就顯得特別有壓迫感，對個人的缺陷，沒有人能容易處於安祥，特別是：當社會強調好的感覺、領先潮流和擁有最好的東西時。這種期待確實難以使人接受如實的自己。

3. 然而，經由內觀禪修的練習，你發現了一個空間，使你從所期望的、所想要的自己後退一步。檢查這些想法，將逐漸明顯地看出你並沒有擁有「我」或「我的東西」，只有心中來來去去的簡單體驗而已。因此，例如你觀察自己易怒的習性，你不因而沮喪，你不加強它，這習性就逐漸減去。它可能會再回來，但這次會弱些，你也知道如何去處理。經由培養安詳的注意力，情緒靜了下來，並且消逝，留下清明、鮮活的心。這就是內觀往前的道路。

4. 在日常生活的變動中，能夠走到一個寧靜的覺醒中心，就是一個成熟練習的徵兆，因為內觀已經深化而能用到所有的經驗中。不論你做什麼：日常家事、開車、喝茶，要將內觀用上。提起覺知，將它穩定地擺在你所做的事上，並且在動作中探究內心的性質。集中練習於身體的感受、心理的狀態，或眼、耳、鼻識，能培養出進一步的審察，這將使世間的工作轉成內觀的基礎。

5. 愈來愈集中於覺性，內心就善巧於當下的自在應對，生活中有了更高的和諧。這是以禪修做「社會工作」的方式：將覺性帶入你的生活之中，將安詳帶入世界之中。當你能對心識上生起的千變萬化的感覺和平相處，你就能與世界更開放地住在一起，也能和如實的自己相處在一起。

三、進一步的建議

(一)個人的行為

1. 當我們的內觀加深後，我們更看清我們行為的結果：由於善意、誠實與正知的提升，就會得到安詳；由於愚痴、疏忽的生起，就會惹來麻煩。以較高的敏感度，我們觀察出造成自己和別人的苦惱，由此常激勵我們要更有智慧地生活。為了內心的真正安詳，不可或缺的是要將形式的禪修結合到熱心於職責，以照顧自己和別人。

2. 內觀之道一點也不神秘。用佛陀的話來說，只是簡單的：「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意。」它是一個長期遵守的傳統。走在精神練習的人都把「正確的行為」擺在重要的地位。許多禪修者受持實際的戒律：例如，不殺生、不邪淫、不飲酒、不猥語等，使自己內心清淨，並且鼓勵別人也如此。

(二)友伴與常課

1. 定期與一些朋友禪修非常有助於練習的持續與智慧的增長。

2. 單獨的禪修者最終會面臨意志力的減弱，因為常常有其他的事，看來比觀察呼吸來得重要或有趣。定期集體共修一段時間使參與者前進，不受情緒之流的影響。[檢驗自己性情的移動，常常導致重要的內觀洞察力，但是我們自己不易堅持去做而已。]共修除了有個人的效益，你想到你的努力也有助於別人繼續練習。

(三)姿勢附註

理想的姿勢是直而警覺。過度鬆弛只增加腿部的壓力與背部的不舒服。要以智慧注意自己的姿勢，不是遲鈍的意志力。姿勢會隨時間而改進，但是你要與身體一起工作，不要用力強迫它。

1. 檢查姿勢

——臀部後傾了嗎？這將產生過度鬆弛。

——腰部要保持自然而沒有壓力的曲線，使腹部向前而鬆開。

——保持肌肉放鬆，想像有人輕輕在兩肩胛骨之間前推。這使你有個觀念，知道你是否無意地彎下雙肩而封閉胸部。

——注意並輕輕放鬆頸肩區域的壓力。

2. 姿勢過僵過弛

——想像頭頂由上吊起，使脊伸直。這也使下巴略微縮回。
——雙臂保持輕放並在腹後，如果在前會使你不平衡。
——使用一個小而穩的坐墊，置於臀部的後部以支撐臀部的角度。

3. 腿：

——做一些伸展練習(例如，坐著伸直兩腿，用手去觸腳尖)。
——坐時如果很痛，就改變姿勢或坐在小凳或椅子上，或站起來一下子。

——如果你經常坐在地板上，就試用不同大小、硬度的坐墊，或選用一個禪修凳子。

4. 昏沈

——試著張開眼睛來禪修。
——將你的注意力有次序地掃過你的身體。
——注意整個身體和身體的感受，而不是一個小對象(如呼吸)。
——站起來，在新鮮空氣處以正念行走一會兒。

5. 緊張或頭痛

——你可能過份用功，這是不正常的。因此，放鬆你的專注力。例如，你可以將注意力移到腹部處呼吸的感受。

——生起善意(慈心)並將它導向緊張的部位。

——觀想光遍佈身體，這有助於舒緩疼痛。實際試著將慈悲的光聚集於痛苦的部位。

本冊子並不是一個廣泛的或唯一的指導，而是一個建議用的練習提要。為了進一步的指導，禪修者要去尋找一位可靠並有經驗的善知識或老師。

願一切眾生安詳！

願一切眾生脫離痛苦！